

Notre conseil

Bien manger, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire **manger de tout mais en quantités adaptées**.

Cela consiste à privilégier les aliments bénéfiques à notre santé (fruits, légumes, féculents, poissons, viandes...), et à limiter la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (gâteaux apéritifs, chips...) et gras (charcuterie, crème...).

Cet équilibre alimentaire se construit non pas sur un repas mais sur une journée. Il n'existe ni aliment interdit, ni aliment miracle. Tout est une question de choix et de quantité.

Combinée à une **activité physique régulière**, une alimentation équilibrée contribue à limiter la prise de poids mais également un certain nombre de problèmes de santé comme les cancers, le diabète de type 2, l'excès de cholestérol, les maladies cardio-vasculaires...

Inscrivez-vous à nos actions de
Prévention sur **radiance.fr**



Les sucres et graisses

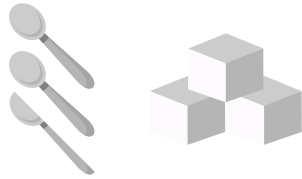
cachés dans l'alimentation



Les équivalences sucres et graisses dans notre alimentation



=



Référentiel

1 cuillère à café
= 5 g d'huile

1 sucre
= 5 g de sucre



=

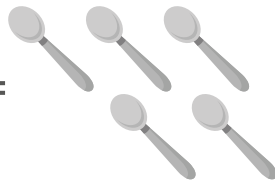


Apport recommandé en sucres libres* :
équivalent à 5 sucres par jour environ.

**sucres libres : tous les sucres ajoutés dans les plats industriels ou maison. Le sucre des fruits entiers et le lactose (sucre du lait) ne sont pas concernés*



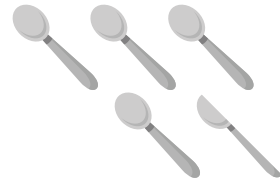
=



Apport recommandé en graisse :
10 à 15 g de beurre + 2 à 3 cuillères à soupe de bonne huile



=



Sodas à réserver pour certaines occasions.
La seule boisson indispensable est l'eau.



=



Comment les éviter ?



Ce goûter est sain et équilibré : **pauvre en sucres rapides et riche en sucres complexes et naturels...**
Il apporte ainsi de l'énergie jusqu'au prochain repas.



=



1 à 2 carrés de chocolat noir, c'est bon pour la santé.



=



Un sandwich peut être équilibré.
Astuce : préférez le pain complet bio.



=



Les féculents sont importants pour garder une **bonne énergie**. Il ne font pas grossir. C'est le gras que l'on ajoute qui est à limiter. Les préférer **complets ou semi complets** (plus riches en nutriments)



=



Pour se faire plaisir, le sirop est préférable au soda, mais il reste quand **même trop sucré.**